

5心防護，把心守住

親愛的家長：面對新型冠狀病毒肺炎，我們的心難免會感到不安，我們的生活仍需要維持，如何在動盪間找回平衡感呢？「5心防護」口訣幫助大家一起找回生活的安定感。

* 5心防護口訣

放心：接收正確資訊很重要，避免過多訊息擾心情。

耐心：做好防護我最罩，勤洗手、戴口罩，環境清潔一定要。

安心：情緒安穩心安定，規律運動保健康。身體不適要就醫，作息正常是關鍵。

關心：表達感受不害怕，傾聽理解互打氣，關係連結勿中斷，彼此支持不孤單。

齊心：集體防疫有共識，多覺察，多警覺，互相合作齊協力。

掌握正確防疫與學習資訊



- (1) 衛生福利部疾病管制署<https://www.cdc.gov.tw/>
- (2) 教育部學校衛生資訊網<https://cpd.moe.gov.tw/>
- (3) 臺北市政府衛生局疫情專區
- (4) 學校正式公告



疫情撐住，一起守護

突然加劇的本土疫情、突如其來的停課，相信都帶給家長、孩子不少的緊張與混亂，這些緊張與混亂可能也會影響自己的身心狀況，面對這樣突然降臨的改變，家長與孩子在家中可以做些什麼呢？

* 安定自身情緒、保持正向聯繫

透過五心防護口訣，鼓勵彼此、安定身心。如果您發現自己或是孩子，因為接收到太多疫情資訊而感到過度焦慮，請您先關閉這些資訊、沉澱心靈，等消化完後，再考慮接收新的且正確的資訊；同時接受自己孩子的擔心害怕，透過紓壓方式來調整情緒，與親朋好友維持聯繫，相互陪伴、鼓勵。

* 維持正常作息，掌握可控制的、提升效能

停課期間，建議家長、孩子保持正常作息、配合學校的遠距教學、適時的完成課業的進度，因為維持正常的作息、做自己可掌握的事情(如室內運動、看書等)，能幫助我們在動盪中，維持穩定，提升您與孩子對自我的控制感。

* 善用諮詢心理服務

最後，若這些做法都無法舒緩您或孩子的狀況時，可以盡快向本校**輔導室尋求協助**，讓我們一起安心的度過這次疫情。您可以透過電話或信件的方式，請我們一起來幫忙

*輔導室專任輔導教師：02-25070932轉145或iammolly777@jjes.tp.edu.tw

*輔導室輔導組長：02-25070932轉142 或 snow14rain@jjes.tp.edu.tw